

かつお節や、ツナ缶の原料としても使われています。

カツオ

日本ではとても古くから食べられている魚の一つ。

旬は年2回。春はさっぱりしていて「初がつお」と言われ、秋は脂がのっていて「戻りがつお」と言われます。

日本で一番たくさん水揚げされるのは、静岡県です。

刺身、たたき、から揚げ、煮つけ、ステーキなどいろいろな料理で楽しめる魚で、かつお節や、ツナ缶の原料としても使われています。

【献立表の説明】

日付の右側は年中行事等を記載しています。

普通食と形態食で料理名が異なる場合は、{ }内に形態食の料理名を入れています。

裏面は、各料理の使用食材を記載しています。

エネルギーは中高生のもので、以下のとおりです。

普通食のエネルギー 後期食のエネルギー 初中期食のエネルギー

1日(木)

牛乳
ごはん
春の沢煮椀
鯖の塩麴焼き
しらす和え
抹茶プリン

603kcal

八十八夜

575kcal

499kcal

2日(金)

牛乳
わかめしらすごはん
すまし汁(かまぼこ、小松菜)
千草焼き
肉みそポテト

600kcal

504kcal

417kcal

5日(月)

こどもの日

6日(火)

振替休日

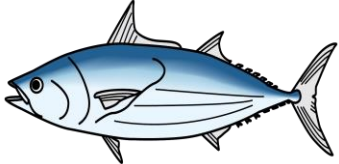
7日(水)

ふりかけの日(5月6日)

8日(木)

9日(金)





牛乳
ごはん、手作りふりかけ
みそ汁(小松菜、高野豆腐)
肉じゃが
ゆかり和え
ごまミルクプリン

638kcal

548kcal

479kcal

牛乳
豚キムチチャーハン
ワントンスープ
レバーとじゃがいもの揚げ煮
野菜の中華漬け

626kcal

552kcal

475kcal

牛乳
ごはん
みそ汁(キャベツ、もやし)
鯖のごまみそマヨネーズ焼き
切り干し大根のケチャップ煮
カラマンダリン

607kcal

561kcal

500kcal

12日(月)

13日(火)

14日(水)

15日(木)

16日(金)

牛乳
ごはん
ほうれん草とえのきのスープ
ミートローフ
マッシュポテト
にんじんドレッシングサラダ

613kcal

543kcal

449kcal

牛乳
中華風炊き込みご飯
肉団子と春雨のスープ
小松菜のごま和え
紅茶ゼリーいちごソース

606kcal

529kcal

434kcal

牛乳
セルフフィッシュバーガー
(丸パン、白身魚のフライ)
大豆入り野菜スープ
チーズコーンポテト

615kcal

561kcal

520kcal

牛乳
豚肉と小松菜のあんかけごはん
みそ汁(なめこ、豆腐)
キャベツのおかか和え
フルーツポンチ

611kcal

536kcal

451kcal

牛乳
ごはん
かきたまスープ
プルコギ
黒ごまナムル
フルーツゼリー

608kcal

595kcal

505kcal

19日(月)

沖縄県の郷土料理

20日(火)

沖縄県の郷土料理

21日(水)

22日(木)

23日(金)

牛乳
シシジュシー
すまし汁(もずく、えのき)
シブインブシー
にんじんしりしり
サターアンダーギー

621kcal

569kcal

520kcal

牛乳
ごはん
みそ汁(さつまいも、玉ねぎ)
豆腐チャンプルー
クーブイリチー
パインゼリー

629kcal

565kcal

502kcal

牛乳
あんかけ焼きそば
豆腐とわかめのスープ
風味漬け
大学芋

604kcal

493kcal

443kcal

牛乳
ごはん
きんぴら汁
さばのカレー焼き
小松菜と高野豆腐の炒め煮

614kcal

515kcal

448kcal

牛乳
チリコンカルネライス
キャベツのスープ
ピクルス
手作りプリン

638kcal

594kcal

526kcal

26日(月)

27日(火)

28日(水)

29日(木)

30日(金)

牛乳
親子丼
みそ汁(じゃがいも、玉ねぎ)
ツナマヨネーズ和え

619kcal

545kcal

513kcal

牛乳
ごはん
みそ汁(かぶ、油揚げ)
鯉の唐揚げケチャップあん
まごわやさし和え
みかんゼリー

622kcal

568kcal

498kcal

牛乳
セサミトースト
ポークビーンズ
トマトとカッテージチーズのサラダ

633kcal

551kcal

482kcal

牛乳
ごはん
大根とわかめのスープ
生揚げとキャベツのみそ炒め
小松菜のレモン和え
カルピスゼリー

603kcal

597kcal

500kcal

牛乳
ツナコーンピラフ
クラムチャウダー
アスパラガスサラダ
りんごゼリー

643kcal

579kcal

505kcal

令和7年5月予定使用食材

日	牛乳	献立名(普通食)	赤の仲間血や肉になる	黄の仲間熱や力の元になる	緑の仲間体の調子を整える	その他	日	牛乳	献立名(普通食)	赤の仲間血や肉になる	黄の仲間熱や力の元になる	緑の仲間体の調子を整える	その他
1月	木	ごはん		米			19日	木	シシジュシー	昆布、ベーコン×、豚肉×	米、砂糖、油、ごま		
		春の沢煮椀	豚肉		ごぼう、にんじん、たけのこ、ねぎ(玉ねぎ)、みつば×				すまし汁(もずく・えのき)	もずく		えのき、こまつな	
		鯖の塩麹焼き	さわら			塩麹			シブインブシー	豚肉、豆腐、みそ	油、砂糖	とうがん、万能ねぎ×	
		しらす和え	しらす干し	油	キャベツ、こまつな、にんじん				にんじんしりしり	ツナ、たまご	油	にんじん	
		抹茶プリン	寒天、牛乳、生クリーム、あずき	砂糖		抹茶			サーターアUNDERギー	たまご×	小麦粉×、黒砂糖、油×		
2月	金	わかめしらすごはん	しらす干し、わかめ	米、ごま×			20日	火	ごはん		米		
		すまし汁(かまぼこ)	かまぼこ		えのき、こまつな				みそ汁(さつま芋・玉ねぎ)	油揚げ(豆腐)、みそ	さつまいも	玉葱	
		干草焼き	豆腐、たまご、鶏肉	油、砂糖、でんぶん	にんじん、ほうれんそう、ねぎ(玉ねぎ)				豆腐チャンプルー	豆腐、豚肉、たまご、かつお節×	油、砂糖	にんじん、キャベツ、もやし×	にら
		肉みそポテト	豚肉、みそ	じゃがいも、油、砂糖、でんぶん	しょうが、ねぎ				クープイリチー	昆布、さつま揚げ×	糸こんにゃく、油、砂糖	にんじん、椎茸	
7月	水	ご飯		米			21日	水	パインゼリー	寒天	砂糖	パインジュース、パイン缶	
		手作りふりかけ	かつお節	砂糖、ごま×					あんかけ焼きそば	豚肉、いか、えび	蒸し中華めん、砂糖、油、でんぶん	にんじん、玉葱、はくさい、もやし×	しょうが、にら
		みそ汁(小松菜・高野豆腐)	高野豆腐、みそ		こまつな				豆腐とわかめのスープ	豆腐、わかめ	油、ごま×	ねぎ(玉ねぎ)	
		肉じゃが	豚肉	じゃがいも、糸こんにゃく、油、砂糖	玉葱、にんじん				風味漬け		砂糖	キャベツ、こまつな、にんじん	昆布茶
		ゆかり和え			キャベツ、きゅうり	ゆかり			大学芋		さつまいも、油、砂糖、黒ごま		
8月	木	ごまミルクプリン	牛乳	砂糖、ごま、黒砂糖、水あめ			22日	木	ごはん		米		
		豚キムチチャーハン	豚肉、たまご	米、おおむぎ×	油	キムチ(白菜)、にんじん、ねぎ			きんぴら汁	みそ	糸こんにゃく、油	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ(玉ねぎ)	
		ワントンスープ	豚肉×	ワントン、油、油	もやし×	ねぎ(玉ねぎ)、こまつな、椎茸			さばのカレー焼き	さば	小麦粉、油		カレー粉
		レバーとじゃがいもの揚げ煮	豚レバー、みそ	でんぶん、じゃがいも、油、砂糖	しょうが、にんにく				小松菜と高野豆腐の炒め煮	高野豆腐、しらす干し	油、砂糖	こまつな、にんじん	
9月	金	野菜の中華漬け		砂糖、油	だいこん、にんじん、きゅうり、セロリー×		23日	金	チリコンカルネライス	豚肉、大豆	米、油、米粉×	にんにく、しょうが、セロリー×	玉葱、にんじん、トマト
		ごはん		米					キャベツスープ			キャベツ、玉葱、にんじん	
		みそ汁(キャベツ・えのき)	みそ		キャベツ、えのき				ピクルス		砂糖、油	きゅうり、かぶ、赤ピーマン、黄ピーマン	
		鮭のごまみそマヨネーズ焼き	銀鮭、みそ	小麦粉×	ごま、ノンエッグマヨ	万能ねぎ			手作りプリン	たまご、牛乳	砂糖		
		切り干し大根のケチャップ煮	豚肉×	油、砂糖	切干しだいこん(大根)、玉葱、にんじん、ピーマン		26日	月	親子丼	鶏肉、たまご	米、砂糖	玉葱、にんじん	
12月	月	果物(カラマンダリン)			カラマンダリン				みそ汁(芋・玉葱・生揚げ)	生揚げ(豆腐)、みそ	じゃがいも	玉葱	
		ご飯		米					ツナマヨネーズ和え	ツナ	ごま、砂糖、ノンエッグマヨ、ごま	キャベツ、こまつな、にんじん	
		ほうれん草とえのきスープ	ベーコン×		ほうれんそう、玉葱、えのき				ご飯		米		
		ミートローフ	豚肉、牛乳、たまご、チーズ	油、パン粉、でんぶん	玉葱、にんじん、グリーンピース				みそ汁(かぶ・油揚げ)	油揚げ(豆腐)、みそ		かぶ	
13月	火	マッシュポテト	牛乳	じゃがいも、バター			27日	火	鯉の唐揚げケチャップあん	かつお	かたくり粉、米粉、じゃがいも、油、砂糖、ごま×	しょうが	
		人参ドレッシングサラダ		油、はちみつ	キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん				まごわやさし和え	うずら豆、わかめ、しらす干し	ごま、砂糖	こまつな、にんじん、もやし×	しめじ(えのき)
		中華風炊き込みご飯	豚肉×	米、油、砂糖	椎茸、たけのこ、にんじん				みかんゼリー	寒天	砂糖	みかんジュース	
		肉団子と春雨のスープ	鶏肉、豆腐×	おから×	はくさい、にんじん、チンゲンツァイ、ねぎ(玉ねぎ)				セサミトースト		パン、バター、砂糖、ごま		
		小松菜のごまあえ		ごま、砂糖	こまつな、にんじん、キャベツ		28日	水	ポークビーンズ	大豆、豚肉、生クリーム	油、じゃがいも、砂糖、小麦粉、米粉	しょうが、にんにく、玉葱、マッシュルーム、ビューレ	
14月	水	紅茶ゼリーいちごソース		砂糖	レモン、いちごジャム	紅茶			トマトとかぼちゃのサラダ	牛乳	砂糖、油、砂糖	トマト、キャベツ、きゅうり、レモン	
		セルフフィッシュバーガー	白身魚、たまご、ヨーグルト	パン、小麦粉、油、ノンエッグマヨ	キャベツ、ピクルス、パセリ		29日	木	ご飯		米		
		大豆入り野菜スープ	鶏肉×	大豆	かぶ、玉葱、にんじん、キャベツ				大根とわかめのスープ	わかめ	ごま×	だいこん	
		チーズコーンポテト	牛乳、チーズ	じゃがいも、油	玉葱、コーン				生揚げとキャベツのみそ炒め	豚肉、生揚げ(豆腐)、みそ	油、砂糖、でんぶん	しょうが、ピーマン、玉葱、キャベツ、にんじん	甜面醬
15月	木	豚肉と小松菜のあんかけごはん	豚肉、みそ	米、油、砂糖、でんぶん	玉葱、ねぎ、にんじん、しょうが、こまつな		30日	金	小松菜のレモン和え		砂糖	こまつな、しめじ、レモン	
		みそ汁(なめこ・豆腐)	豆腐、みそ		なめこ、ねぎ				カルピスゼリー	寒天、カルピス		みかん缶	
		キャベツのおかか和え	わかめ、かつお節×		キャベツ				ツナコーンピラフ	ツナ	米、おおむぎ×	油、バター	玉葱、にんじん、コーン、グリーンピース
		フルーツポンチ		砂糖	黄桃缶、パイン缶、白桃缶、みかんジュース		31日	土	クラムチャウダー	鶏肉、あさり(ホタテ)、牛乳	じゃがいも、油、バター、米粉	にんじん、玉葱	
16月	金	ご飯		米					アスパラのサラダ		油、はちみつ	アスパラガス、キャベツ、きゅうり、玉葱、りんご	
		かきたまスープ	豆腐、たまご	でんぶん	玉葱、ほうれんそう				りんごゼリー	寒天	砂糖	りんごジュース	
		ブルコギ	豚肉	砂糖、はちみつ、油、春雨	ねぎ、にんにく、しょうが、りんご、キャベツ、にんじん、玉葱、にら	コチュジャン							
		黒ごまナムル		黒ごま、砂糖、油	こまつな、もやし×	にんじん、にんにく							
		フルーツゼリー	寒天	砂糖	白桃缶、みかん缶、パイン缶								

* 普通食で使用して、形態食で使用しない食材には×、普通食と異なる食材を使用する場合は()内に記載しています。

* その他の欄には、基本調味料(塩、しょうゆ、酢、みりん、酒、ワイン、ソース、ケチャップ)は記載していません。

* ほとんど毎日、形態食には、バター、長芋、くず粉、寒天、パン粉、玉ねぎ、さきみを使用しています。